

3. Полуэктов, М. Г. Современные представления о механизмах развития и методах лечения хронической инсомнии / М. Г. Полуэктов, П. В. Пчелина // Российский медицинский журнал. – 2016. – № 7. – С. 21.

## **ОПАСНОСТЬ ТРАНСЖИРОВ ПИЩИ: ПРОБЛЕМА ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

*Шульцова Д.А., Кучур М.С.*

Гродненский государственный медицинский университет,  
г. Гродно, Беларусь

Научные руководители – Смирнова Г.Д., канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П.

**Актуальность.** Безопасность пищевых продуктов в современном мире является одной из наиболее острых проблем. Развитие пищевых добавок привело к появлению большого количества химических соединений в продуктах питания, которых нет в натуральной пище. Однако долгосрочное воздействие этих веществ на организм человека изучено недостаточно. В течение последних двадцати лет специалисты в области диетологии и здравоохранения уделяют особое внимание проблеме присутствия ТИЖК (трансизомеров жирных кислот) в пище.

Полученные в ходе частичной гидрогенизации ненасыщенных жирных кислот трансжиры обладают существенно отличающимися формой, физико-химическими и биологическими характеристиками по сравнению с природными цис-изомерами ненасыщенных жирных кислот, встречающимися в натуральных жирах. Строение молекул транс-изомеров и их температура плавления приближаются к таковым у насыщенных жирных кислот. При попадании в организм с пищей ТИЖК включаются в состав липидов, образующих клеточные мембраны. Это ведет к структурным изменениям мембраны, снижению её текучести и перестройке биологической активности белков, которые в ней находятся. Вследствие этого меняется проницаемость клеточной оболочки, нарушаются нормальные функции клетки и ее взаимодействие с другими клетками, что в свою очередь создает благоприятную почву для развития патологических процессов [1].

Главными источниками поступления в организм человека трансжиров являются маргарин, а также жиры, используемые в хлебопекарной и кондитерской промышленности, получаемые путем гидрогенизации растительных масел. В меньшем количестве, около 10% от общего количества жирных кислот, в мясе животных и молочных продуктах [3].

Трансжиры представляют значительную угрозу для здоровья человека, особенно сердечно-сосудистой системы. Они повышают уровень «плохого» холестерина и снижают уровень «хорошего», что приводит к образованию

жировых бляшек на стенках сосудов и увеличивает риск инфарктов, инсультов и атеросклероза. Кроме того, трансжиры связаны с повышенным риском развития диабета 2 типа, онкологических заболеваний и негативно влияют на иммунную систему. ВОЗ рекомендует полностью исключить промышленные трансжиры из рациона [2].

Для снижения употребления ТИЖК населением предлагается ограничить использование гидрогенизированных растительных жиров в составе продуктов и сделать обязательной на маркировке информацию о количестве трансжиров. ВОЗ в 2003 году посоветовала снизить до 1% суточной калорийности рациона долю трансжиров, что эквивалентно менее 2,2 граммам при стандартной суточной калорийности в 2000 килокалорий. В ряде европейских государств и США установлены законы, ограничивающие количество трансжиров в пищевых товарах, не более 2% от общего жирового состава [2]. Тем не менее несмотря на принимаемые меры по предупреждению и ограничению трансжиров в пищевых продуктах, уровень осведомленности населения о вреде этих соединений для здоровья остается недостаточным, что делает эту проблему актуальной.

**Цель.** Определить уровень осведомленности населения о характеристиках трансжиров в пище, потенциальных угрозах для здоровья, связанных с их употреблением, и допустимой норме их потребления.

**Материалы и методы исследования.** Данное исследование было реализовано посредством анкетного опроса, в котором приняли участие 52 респондента в возрасте от 18-27 лет (87,1% девушки и 12,9% юноши). Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа Statistica 6,0 и Excel.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам исследования выяснилось, что 22,6% респондентов ничего не знают о трансжирах. Считают, что натуральная еда безопасна 96,6% участников исследования. Прежде чем употребить продукт в пищу 61,9% читают состав, 38,1% не читают. Оценивая источники поступления в организм человека трансжиров, оказалось, что маргарин присутствует в рационе 38,9% молодых людей, а 42% стараются отказаться от продуктов, в которых он содержится. Исследование показало, что лишь 3% респондентов никогда не едят фастфуд. Большинство (56%) покупают фастфуд 2-3 раза в неделю для перекуса, 29% – несколько раз в течение месяца, а 13% – ежедневно. Наличие гидрогенизированных масел в продуктах заставляет 38% участников исследования отказаться от их покупки, наличие консервантов – 52%. Многие занимаются выпечкой, кулинарией самостоятельно с целью обезопасить себя и своё здоровье от вредных веществ, добавляемых в изделия, однако используют растительные жиры и маргарин при выпечке 28,6%.

Только 16,1% обращают внимание на маркировку транс-изомерных жирных кислот в продуктах. Однако 32% участников исследования не знают о существующих ограничениях на содержание трансжиров в продуктах. В ходе проведенного исследования были выявлены факторы, влияющие на потребление трансжиров: наибольшее количество респондентов (81%) указали доступность и

низкую цену продуктов как главного фактора, способствующего покупке продуктов, содержащих ТИЖК. Вторым по значимости явилось нежелание готовить самостоятельно (55%). Третий фактор – отсутствие информации о вреде трансжиров (52%).

Отметили негативное влияние этих веществ на здоровье 81% участников исследования. Большая половина (65%) респондентов могут объяснить, в чём именно заключается их опасность: увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний отметили 83% развитие сахарного диабета 93%. Однако 15,6% считают, что их употребление в умеренных количествах является безопасным.

**Выводы.** Результаты исследования показали, что респонденты двояко относятся к такому понятию, как трансжиры. Часть респондентов подробно изучают состав и тщательно выбирают продукты. Вторая группа людей проявляет полное безразличие к выбору продуктов; считает, что они не представляют какой-то опасности для здоровья человека. Поэтому существует необходимость повышения информированности всех возрастных категорий общества в сфере рационального питания, правильной методики выбора продуктов питания, а также состава употребляемых ими продуктов.

#### **Литература**

1. Григорьева, Н. М. Опасность трансжиров пищи: проблема информированности населения / Н. М. Григорьева, М. В. Кулешова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2020. – № 4 (12). – С. 54–58.

2. Бессонов, В. В. Трансизомеры жирных кислот: риски для здоровья и пути снижения потребления / В. В. Бессонов, Л. В. Зайцева // Вопросы питания. – 2019. – № 3. – С. 6–18.

3. Медведев, О. С. Трансизомеры жирных кислот как опасный компонент нездорового питания / О. С. Медведев, З. О. Медведева // Вопросы диетологии. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 54–63.

### **АФОРИЗМЫ ГИППОКРАТА КАК ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ФИЛОСОФИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Юзефович Е.А.**

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Пац Н.В.

**Актуальность.** Согласно закону философии и науки, процесс познания бесконечен, сколь бесконечно и изучение человеком самого себя. И именно этот тернистый путь открытия своей «внутренней Вселенной», собственных потребностей, возможностей и стремления к совершенству формирует такое